

梅雨は気温差が大きく、体調管理が難しい季節です。腹痛や気分不良、発熱などで学校をお休みしたり、保健室に来たりする人が増えてきました。汗をかいたらタオルでふく、肌寒かったら一枚着るなどして自分で調節し、かぜをひかないように注意しましょう。また、急に暑くなる日があり、暑さから体が慣れていないこの時期は熱中症にも注意が必要です。

最近仲町小では水ぼうそう、おたふくかぜ、咽頭結膜熱（プール熱、アデノウイルスと言われることもあり）、溶連菌感染症などが出ています。

熱中症に気をつけて！！

熱中症になりやすい人は…



次のような人は、熱中症になりやすいとされています。

- ・ 太り気味の人
- ・ 体調が悪い人
- ・ 日ごろ、あまり運動をしていない人

いきなりはげしい運動はせず、徐々に体をならし、体力をつけるようにしましょう。

熱中症になりやすいときは…



熱中症になりやすいときは、次のようなときです。

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い

とくに気をつけなければならないのは、急に気温が高くなった日。熱中症がたくさん起こっています。

こんなときは熱中症かも…



次のようなときは、熱中症かもしれません。すぐに先生やおうちの人に伝えてください。

- ・ 皮ふが赤い、熱い、かわいている
- ・ 頭がズキズキする
- ・ めまいやはき気がある
- ・ 意識がはっきりしない

熱中症は気温が高い時だけに注意していれば良いわけではありません。体調や暑さに対する慣れも関係します。

それほど暑くなくても、湿度が高い日や、風が弱い日は要注意です！



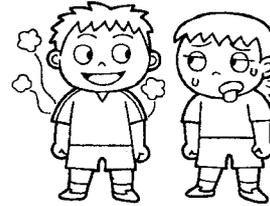
熱中症の予防



こまめな水分補給（大量のあせをかいたときはスポーツドリンクやうすい食塩水で）



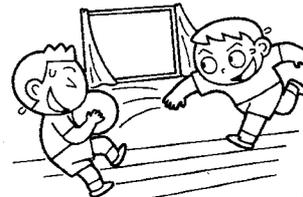
すずしい場所での休けい



放熱性・吸水性のいい服装



外ではぼうしをかぶる



室内でスポーツをするときは風通しをよくする



「室内だから」「気温が30度になっていないから」といって油断しないこと

熱中症はなぜおきるか

【原因1】

あせをかいているのに水分をとらない



体中の水分が少なくなり、血液がねばって体温を下げられなくなる。

【原因2】

あせをかいて水をがぶのみする



体中の血液がうすくなりすぎて、めまいやけいれんをおこす。